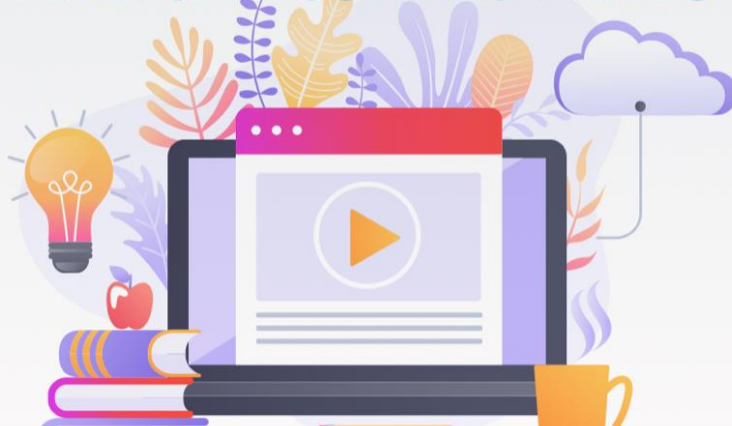


# OFICINA PRÁTICA E CONHECIMENTO



Inscreva-se. Partilhe. Inspire-se.

## OFICINA DE PRÁTICA E CONHECIMENTO

### **“Prevenção de BURNOUT e promoção de BEM-ESTAR em tempo de COVID-19: Soluções e Possibilidades para os profissionais das IPSS”**

*A complexidade do contexto atual, considerando as múltiplas exigências da Pandemia do COVID-19 para os técnicos de intervenção social, pode colocar o bem-estar psicológico em risco e levar os profissionais para um patamar de vulnerabilidade a elevados níveis de stress, bem como de exaustão ou burnout. Se é tempo de uma grande capacidade de adaptação ao nível técnico, por parte dos profissionais e equipas, tal traz também custos ao nível psicológico, na nova rotina que se mostra desafiante, podendo surgir a fadiga, o ceticismo, a irritabilidade ou até o questionar do sentido de toda a intervenção.*

*Prevenir o burnout é hoje, mais do que nunca, fundamental, num processo que é dinâmico e co-construído entre os próprios profissionais e as respetivas organizações, rumo a um processo conjunto de promoção de resiliência e bem-estar. A presente oficina pretende criar um espaço de partilha e reflexão para definição de estratégias para lidar com as exigências da atual pandemia, baseadas nas vivências dos profissionais, bem como em evidências científicas da Psicologia, nomeadamente ao nível da gestão de emoções, relações e rotinas laborais e pessoais.*

#### DATAS E HORÁRIOS

07 Setembro | Das 10h00 às 13h00

08 Setembro | Das 10h00 às 13h00

#### OBJETIVO

Dotar os/as agentes de intervenção social de competências que permitam prevenir a síndrome de *Burnout*, desenvolvendo estratégias para lidar com as atuais exigências do contexto da pandemia

da COVID-19, de modo a potenciar motivação, envolvimento na atividade profissional e bem-estar individual e organizacional.

## CONTEÚDOS

1. Definição Stress & Bem-estar: Que relação?
2. Burnout: O que é? Como se Previne?
3. Modelo Bidimensional da Paixão
4. Bem-Estar: Entre as Emoções Positivas e o Sentido para a Vida
5. Gestão de Emoções: Cuidar de si para melhor cuidar do outro

## FORMATO/METODOLOGIA

2 Oficinas em formato on-line, através da plataforma digital Zoom, com a duração de 3 horas.

## DESTINATÁRIOS

Todas as pessoas que trabalham em IPSS com respostas sociais.

## DINAMIZADORA

**Catarina Rivero** | Professora Auxiliar Convidada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade de Lisboa. Psicóloga e membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com especialidades avançadas em Psicoterapia e Psicologia Comunitária. É Psicóloga Clínica pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa. Tem formação em Terapia Familiar pela Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária. É Master em Terapia Familiar e Sistemas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha. Possui Mestrado Executivo em Psicologia Positiva Aplicada pela Universidade de Lisboa (ISCSP-UL). Tem ainda Mestrado em Sociedade, Risco e Saúde (ISCSP-UL), onde estudou o impacto de fatores da sociedade no bem-estar e na depressão dos cidadãos europeus. É co-autora do livro *Positivamente* (Esfera dos Livros) e do *Manual de Práticas Positivas e Colaborativas em Intervenção Social* (EAPN Portugal). É presidente da Associação Portuguesa de Terapia Familiar e Comunitária, e membro fundador da Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva. Exerce Psicoterapia Individual, Familiar e de Casal em consultório privado, e colabora com diversas entidades enquanto formadora. Mais informações em [www.catarinarivero.com](http://www.catarinarivero.com)

## INSCRIÇÕES

Inscrição gratuita mas obrigatória até 04 de Setembro e limitadas a 25 participantes, através do formulário:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGLonHbRm2M3VDwRJLP9UGvkZlzmQ20EX2YhDOhe\\_PLYNVQ/viewform?vc=0&c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGLonHbRm2M3VDwRJLP9UGvkZlzmQ20EX2YhDOhe_PLYNVQ/viewform?vc=0&c=0&w=1)

Após a inscrição será enviado e-mail de confirmação. Os participantes irão receber um Certificado de Participação via e-mail.

